ZOUT in onze voeding

Nederlanders eten nog steeds te zout

Gepubliceerd op 18-03-11

Nederlanders eten gemiddeld 10 gram zout per dag en dat is 4 gram teveel. Dat constateert de Nederlandse Hartstichting vlak voor het begin van de internationale actieweek Zout en Gezondheid die volgende week wordt gehouden. In 2007 berichtte Radar al van de gevaren van teveel zout. Bekijk onze uitzending

De Hartstichting, de Nierstichting, het Voedingscentrum en de Consumentenbond roepen mensen op minder zout te eten. Per jaar sterven volgens de organisaties ongeveer 2500 Nederlanders aan overmatige zoutconsumptie. Dat komt neer op zeven mensen per dag.

Vooral in de fabriek gemaakte producten zoals kant- en klaar maaltijden, pizza's, sauzen en snacks bevatten veel zout. Groenten en verse vis niet. Het menselijk lichaam heeft al voldoende aan 1 tot 3 gram per dag.

Bron: ANP

Uitzending Radar van 24-04-2007
Consumentenbond

Zout wordt gebruikt voor smaak en houdbaarheid.
We gebruiken per jaar 3,5 kg zout terwijl ons lichaam maar 400 tot 730 g per jaar nodig heeft: 10g/dg in plaats van 1 a 2 g per dag!!! Dus wij krijgen een overdosis zout met alle gevolgen van dien. Vooral in combinatie met suikerziekte, roken en hoge cholesterol kan hoge bloeddruk het gevolg zijn. Dat kan een hartaanval en/of een beroerte bevorderen. Jaarlijks 8000 doden door hoge bloeddruk en/of een beroerte.
De regering stelt als nieuwe norm 6g/dg. Dat is nog steeds een overdosis, maar scheelt op jaarbasis wel 3000 doden.
Een flinke lunch bevat al 6,6g zout:

2 boterhammen met ham	1,91g
croissant met kaas	1,24g
croquet	0,80g
glas melk	0,25g

We beseffen nauwelijks hoeveel zout er in de producten zit:

Boterham	0,50g
Frietjes, zakje	0,25g
Borrelnootjes, handje	0,50g
Nasi, voorverpakt	8,50g
Tomatensoep, kom	2,00g
Chips	0,10g
Cup a soup	1,74g
Stoommaaltijd	2,89g
Pizza	5,00g

Met kaliumzout, magnesiumzout, kruiden en de juiste receptuur zijn gezonde maaltijden te bereiden.